

Как женщине пережить жару в большом городе?

НА БОЕВОМ ПОСТУ.

Жара утомляет, человек хуже соображает и постоянно борется с сонливостью. Есть простые способы справиться с подступающей дурнотой и вернуть себе бодрость духа и готовность к новым свершениям!

1. Держи под рукой спрей для лица: освежая кожу примерно раз в полчаса, ты будешь чувствовать себя гораздо лучше.
2. Привези в офис «походный» набор декоративной косметики и делай макияж только непосредственно перед важной встречей. Для «постоянного ношения» оставь минимум – например, тушь для ресниц и блеск для губ. Пудры и тональные кремы – дополнительная нагрузка на поры.
3. Спрячь в ящик стола влажные салфетки: если станет совсем невмоготу, протри плечи и зону декольте. Ты почувствуешь, что состояние улучшилось.

ТВОЙ ДОМ – ТВОЁ СПА.

Простые процедуры, которые легко сделать дома, вернувшись с работы или вечеринки, помогут тебе избавиться от слабости и отдохнуть.

1. Знойным летним вечером в комнате бывает и +45. Спать в таком пекле невозможно. Прими меры: сразу как придёшь, опрыскай полы (если они не паркетные) водой из пульверизатора. Через 15 минут температура в помещении упадёт на 4-6 градусов. Неплохо!
2. Открой окна и устрой сквозняк. Главное - не простудиться.
3. Раздвинь шторы: именно они препятствуют поступлению и свободному течению воздушных потоков.

НА УЛИЦЕ.

Как правило, и на улице нет спасения от палящего солнца: не защищают и густые кроны деревьев, на бульварах и в парках стоит невыносимая жара. Но на неё есть управа!

1. Обязательно надень шляпку или кепку – пусть хотя бы лицо останется в тени.
2. Возьм и с собой энергетические средства: они бывают в виде витаминного спрея и стика-карандаша для биологически активных зон – выбирай на вкус! Карандашом пользоваться удобнее: прикоснись к вискам и мочкам ушей – сразу ощутишь прилив сил.
3. Можно сделать небольшой массаж: присядь на лавочку и круговыми движениями разомни мочки ушей.
4. Старайся ходить в «рваном» темпе, то ускоряя, то замедляя шаг. Это хорошая профилактика перенапряжения мышц, варикоза и тяжести в ногах.

В МАШИНЕ.

Самое страшное – оказаться в жару в собственном автомобиле, в котором внезапно ломается кондиционер. На дороге пробка, солнце парит как в Сахаре. Хуже всего, что к жаре добавляется ещё один неприятный фактор – неподвижность.

1. Обязательно запасись минеральной водой. Конечно, она нагреется и особого удовольствия не доставит, зато даст шанс избежать обезвоживания как тебе, так и твоей коже.

2. Веди машину, откинув голову на подголовник, - так меньше устают шейные мышцы и улучшается мозговое кровообращение.

3. Если почувствовала головокружение, паркуйся и начинай курс реабилитации: линейными движениями массируй лоб от бровей до границы роста волос. Обеими руками разомни шею сзади. Поставь ладонь под поясницу и сильно прогнись. Всё, можешь продолжать путь: организм немного отдохнул и готов служить тебе дальше.

Автор - **Ханна Шакур**

[Источник](#)